

春日佳蔬马兰头

文 / 朱秀坤



那天下乡， 偶见路边田埂上竟有一大片马兰头，绿叶，红梗，微风过处，一阵清香，这天然的野味比菜场上的不知要好过多少倍。到底忍不住，又揪又掐了好几把。回家来，洗干净，开水一焯，切短，又细细地剁了些香干，一并淋上麻油、酱油、醋，加一点白糖，拌好，一大盘碧绿之中夹杂着点点象牙白，蛮好看。人未出厨房， 我家小馋猫已循着马兰头特有的清香，抽着鼻子过来了:什么好菜，这么香啊? 就着凉拌马兰头，竟“呼噜呼噜”喝下了两碗大米粥，过后还夹了一大筷塞进口中，才心满意足地背上书包上学去。

记得周作人在散文《故乡的野菜》中提到一句民谣，“荠菜马兰头，姊妹嫁在门后头”，在他的笔下， 荠菜和马兰头真像是一对邻家姐妹，多么熟稔和亲切啊，只是她们都嫁到村后去了，不信，到那里找找看，一定可以觅得她们的芳踪——那时候， 我们真的像熟悉邻家姐妹一样熟悉诸如荠菜、马兰头、枸杞头、婆婆丁之类的野菜的。三天两头吃，一片清香一片鲜嫩，甘之如飴，怎么吃也不厌，怎么吃也不够，吃得知足而快乐，笑呵呵地满齿清芬。

好这一口的著名老饕汪曾祺， 在北京城里还想着家乡的野菜，可是到哪儿找? 北方根本没有啊。只得买了菠菜来代替， 一样用开水焯

过，切碎，与香干同拌，用的也是同样的作料，说是“很像马兰头”。其实不过是慰藉乡愁的无奈之举吧? 须知马兰头的清嫩、微脆，一股子天然的鲜美与独特的野香， 又岂是菠菜可以比得的。

也可以清炒，大火，“咻啦”一声下油锅，炒上两铲，一俟断生，马上出锅，最好用那洁白的瓷盘去盛，更衬得马兰头如翡翠一般，绿生生的俊俏，像个眉眼俊俏的小青衣，止不住夹了筷子尝，爽口得很。其实堆在白米饭上，清新又素雅，也很令人眼馋，感觉春天里，能

吃上刚出锅的新鲜野菜，真是口福。

听说马兰头还可以风干、腌制。风干后的马兰头与猪肉红烧，别是一种风味，还能作包子馅儿——只是，哪里有那么多啊? 新鲜马兰头还吃不够呢。

清代袁枚的《随园食单》中也记有马兰头，“摘取嫩者，醋合笋拌食，油腻后食之，可以醒脾”。其实因性平味甘，微寒，马兰头本就有清热解毒、凉血止血、抗菌消炎、利湿消肿的作用。

梁实秋最喜欢的则是冬笋炒马兰头，称之为“人间美味”。



煮妇经

菠菜烹调前应先焯水

菠菜中含有草酸，不仅使菠菜带有涩味，还能与食物中的钙相结合，影响人体对钙的吸收，特别是青少年。因此，烹调前，必须将菠菜放在沸水锅中焯烫两三分钟，使得有 90%左右的草酸溶于水中，捞出再烹调，这样便可除去涩味，又能减少草酸的破坏作用。

文 / 白名

煮妇经

巧蒸芹菜叶

洗净晾水:将芹菜叶洗净晾去水分，然后将芹菜切碎一些，但是不要切成碎末。

撒上面粉:边撒边拌，直到蔬菜表面都沾上一层面粉，为了防粘，可以在拌面粉之前放一点植物油进去，拌匀然后再拌面粉，蒸好后就不会粘成一坨了。

用笼屉蒸: 将拌好粉的蔬菜倒在屉布上，盖上锅盖大火上汽后中火蒸 10 分钟，如果蒸的多就蒸 15 分钟。

放入作料:将大蒜放盐捣成泥，然后放入香油浇上，拌匀就可以了。文 / 王永兰

贵阳有一道著名的风味小吃，名字浪漫味亦香美，叫“恋爱豆腐果”。

“恋爱豆腐果”其实就是一种酸汤点的烤豆腐， 这表面看起来没什么特别的豆腐块， 怎么会有一个如此浪漫温情的名字呢? 贵阳的朋友告诉我，相传抗战期间，贵阳市内经常遭日机空袭，彭家桥附近一对年近半百的张氏夫妇为了谋生，在菜地里搭起数间茅草屋作为“烤豆腐”的场地。每当警报鸣叫时，一些青年男女躲到草房中，买上一盘烤豆腐，蘸着辣椒水，细嚼慢咽，似乎忘记了空袭的威胁，久而久之，一些有情人竟成眷属。见此情景，张氏夫妇干脆就把烤豆腐果改名为“恋爱豆腐果”。这一浪漫的名字很快影响到全贵阳的青年人，他们纷纷前来品尝。

“恋爱豆腐果”是选用老豆腐，将其切成长方形小块，刷一点碱水微微发酵，再放到铁板上烤到膨胀。制作时将铁制烤床抹上一些食用油，这样能防止烤的时候，豆腐块与烤床粘在一起，又能使豆腐的口感更加细腻

私房菜

掌握好要领炒好虾仁

文 / 金名

清炒虾仁是上海特色名菜，怎么来烧好这道菜呢?

首先清炒虾仁的虾仁最好是用新鲜海条虾(基围虾亦可)。剥壳，挑去背上沙肠，放一把盐，顺一个方向反复搅拌，使虾仁中的蛋白质收缩，排出污水，再用清水反复冲洗浸泡，使其洁白晶亮，沥干，用洁布吸干。加盐、味精、葱姜浓汁、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，加少许精制油拌匀，放冰箱冷藏室中醒 2 小时，使浆紧裹取出。炒锅烧热，加油滑锅倒出(防止虾仁滑油是粘底)再放油烧至四成热，放入虾仁滑散断生倒

出沥尽油。锅中油倒尽，加少许黄酒、清水、味精，勾芡，加少许熟油搅匀成油芡，放入虾仁翻炒，使卤汁紧包起锅装盆。用此法炒出的虾仁，洁白光亮，滑嫩可口。虾仁吃完，盆中三不见。(不见汤，不见芡，不见油)

烹制这道菜要注意:虾仁不能马上放水中浸泡，先要放盐搅透，排出污水再洗净。上浆放盐是关键，盐不能少也不能多，行话叫“全口”，即上浆后烹制时不放盐。上浆时盐放多了炒好的虾仁要出水，盐少了也会出水，影响外观和口感。另外，上浆时千万不能放黄酒，否则炒制后也会出水。最后，滑油时的油温要掌握好，油温太低会脱浆，太高会影响外观。勾芡时汤水芡粉要适当，不能太多也不能太少。掌握好这几个要领，虾仁一定能炒好。



地方风味

恋爱豆腐果

文 / 钟芳

香醇。而且燃料也必须使用糠壳与锯末，一来火温均匀，二来豆腐会带有一股淡淡的烟熏香。把发酵后的豆腐块放在铁烤床上不停地翻动，滋滋的声音中，瘪瘪的豆腐块像馒头一样鼓鼓地膨胀起来， 外表金黄油亮的，“恋爱豆腐果”就算烤好了。

豆腐果的吃法也非常特别，还需搭配一碗地道的贵州蘸水，那是将折耳根(鱼腥草)、酸萝卜、香菜切碎后，加入味精、香醋、碱水、苦蒜、葱花、姜末、香油、绵白糖、木姜粉、花椒粉、辣椒油等许多种调料拌制成的。刚烤好的豆腐果表皮脆而内里嫩，取一块用小刀或者竹片轻轻划开，细腻洁白的内瓤便展露出来，凑到鼻前一闻，那缕缕迷人的清香弥散开来，灌上辣辣的蘸水，用手捏着拎起来就可以吃了。



芦笋多种吃法

芦笋，可分为白芦笋、紫芦笋和绿芦笋。芦笋性微温、味苦、甘。具有健脾益气、生津解渴、滋阴润燥、解毒、通便、减肥、抗癌等功效。

【芥末拌芦笋】

芦笋取嫩段洗净，切成 3 厘米长的斜段。红、黄甜椒少许切小条，与芦笋段一起入沸水锅焯水后捞出沥干，加盐、少许白糖、味精拌和。芥末酱加卡夫奇妙酱(超市有售)加少许橄榄油、鲜柠汁拌和，浇淋在芦笋上即成。

【三鲜芦笋】

芦笋嫩段洗净斜切成片。草菇洗净对半切开。基围虾剥壳取虾仁，从背部划开，去沙肠洗净。芦笋片、草菇、虾仁与切成柳叶片的胡萝卜一起入沸水锅烫焯断生捞出。熟盐水火腿切菱形小片，一起加盐、味精、胡椒粉、麻油拌和即成。

【芦笋炒金针菇】

芦笋嫩段洗净切段焯水。金针菇去梗一切二洗净。蒜泥、姜末、葱花入热油锅煸香，放入芦笋和金针菇炒透，烹黄酒，加盐、味精，勾芡，淋麻油起锅装盘。

【白灼芦笋】

芦笋嫩段洗净、杏鲍菇洗净，一起入热水锅焯烫断生捞出沥干。芦笋排在盘中，上面放杏鲍菇。鲜酱加鲜汤，盐、白糖烧滚，放香醋、味精，浇在芦笋、菇上，撒红椒丝、京葱白丝，浇上沸油即成。



【芦笋炒莲藕】

芦笋嫩段洗净切段，嫩藕去皮洗净，切丁，胡萝卜去皮洗净切丁，一起入沸水锅焯水。蒜泥、葱花入热油锅爆香，放入芦笋、藕丁、胡萝卜丁炒透，加盐、味精勾芡，淋麻油起锅装盆。

【芦笋烧干贝】

芦笋嫩段洗净切成 1 厘米长的小段，焯水。干贝加葱姜、黄酒蒸酥。芦笋、干贝、青豆入热油锅煸透，烹黄酒、蒸干贝原汁、鲜汤烧滚焖熟，加鲜酱油、白糖、盐、味精，勾芡，淋麻油起锅装盆。

【蚝油三笋】

芦笋嫩段洗净切段。竹笋嫩段焯水切滚刀块。莴笋去皮切滚刀块。姜末入热油锅煸香放入三笋炒透，加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚闷热，加味精，勾芡，淋麻油即成。

【芦笋海参羹】

芦笋嫩段洗净，斜切成片。水发海参洗至干净切小段。虾仁上蛋清浆。水发冬菇切小片。锅中放油烧热，下海参片、芦笋片、冬菇片煸炒，加黄酒、高汤烧滚，放入虾仁，加盐、味精、胡椒粉，勾薄芡，飘鸡蛋液，撒熟火腿末、香菜末，淋麻油起锅盛汤碗即成。

【芦笋天门冬粥】

芦笋嫩段洗净切粒，天门冬(中药房有售)洗净。大米淘洗净与红枣、天门冬一起加清水烧滚熬至稠浓，放入芦笋粒，小火熬 5 分钟，加红糖调味即成，清香甘甜暖胃。茅伯铭